

Dates d'inscription

- **Dimanche 1^{er} septembre 2024** : Palacium de 10h30 à 12h
- **Dimanche 8 septembre 2024** : Palacium de 11h à 12h
- **Dimanche 15 septembre 2024** : Foire aux associations de 10h à 18h
- **Dimanche 22 septembre 2024** : Palacium de 11h à 12h

Modalités d'inscription

- 1 photo
- Formulaire d'inscription
- Possibilité de payer en 3 fois (aucun remboursement possible)

Cours

Tous les cours sont assurés par des animateurs diplômés

Lieu d'entraînement

Palacium - Salle 2 multi-activités
rue Breughel à Villeneuve d'Ascq

TARIF FITNESS

Nouvel adhérent : 205 €*
Adhérent 2^e année : 195 €*
Famille : 185 €/personne*

**Sans limitation de cours*

1 cours/semaine (cours et animateur choisis) : 140 €

Essai à 5 € déductible à l'inscription
(2 essais maximum)

Carte : 10 séances + 1 gratuite : 50 €

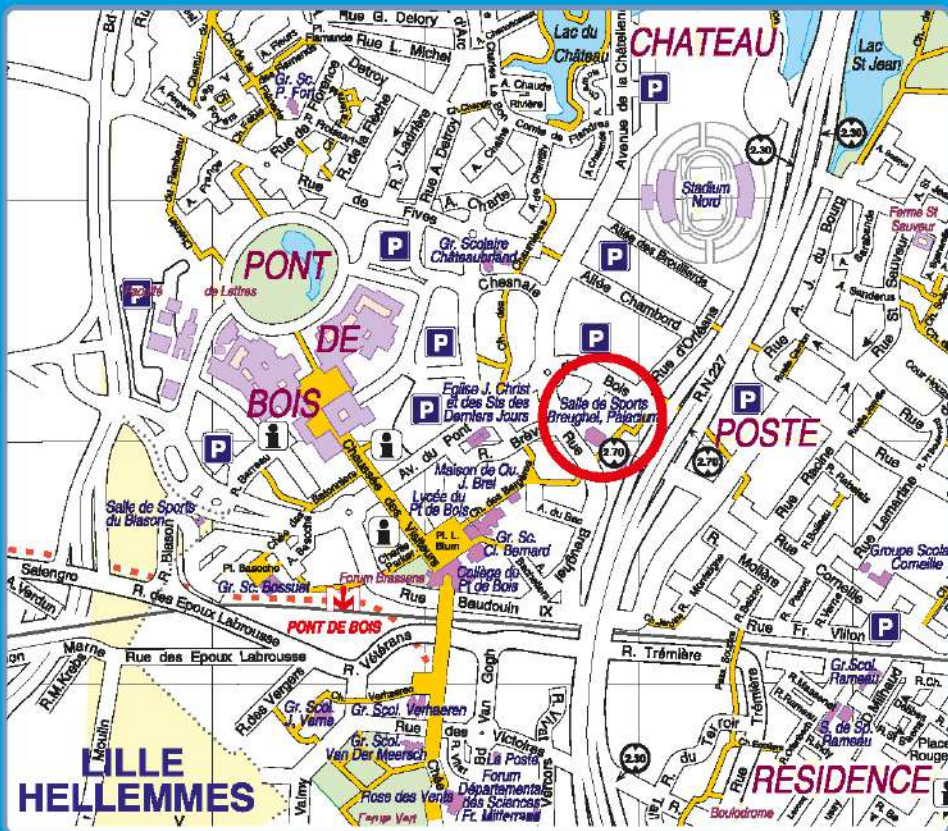
Toutes les informations sont disponibles
sur notre site et notre page Facebook :
asso-energym.fr -  Ener'gym

PROGRAMME DES ACTIVITÉS*

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR
Lundi	18h30-19h30	Renforcement global	Isabelle
	19h30 - 20h30	Pilates	
Mardi	18h30 - 19h30	Piloxing/Strong	David
	19h30 - 20h30	Zumba	
Mercredi	18h30 - 19h30	Circuits	Isabelle
	19h30 - 20h30	Pilates	
Jeudi	18h - 19h	Body barre	Lucile
	19h - 20h	Stretch/Yoga	
Vendredi	18h - 19h	Gym variée	Aurélie
Samedi	10h - 11h	Swiss ball	Aurélie
	11h - 12h	Renforcement global	Isabelle
Dimanche	10h - 11h	Total body	Aurélie
	11h - 12h	Mobilité assouplissement Stretch	Isabelle

* Les cours sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année.

 Cardio  Renforcement musculaire  Zen



 **Villeneuve d'Ascq**
Une ville en mouvement

ASSOCIATION ENER'GYM
80 rue Chambord
59650 VILLENEUVE D'ASCQ

Membre de l'OMS - N° d'agrément: 59 S 8043

Dès le 1^{er} septembre 2024

**Total body > CAF > Swiss ball > Pilates >
Circuit training > Zumba > Yoga**

